Punjabi - Number 38b
July 2021

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ
Pregnancy and Dental Health

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹਾਰਮੋਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ "ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਜਿੰਜੀਵਾਈਟਿਸ" ਜਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਜਿੰਜੀਵਾਈਟਿਸ (gingivitis) ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਪੀਰੀਓਡੌਂਟਲ (ਮਸੂੜੇ ਅਤੇ ਹੱਡੀ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਅਵਸਥਾਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਲਈ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੀਰੀਓਡੌਂਟਲ (periodontal) ਰੋਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਟਰਮ ਜਾਂ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਦਮਾ, ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਬਾਲ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਲਾਕ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਲਾਕ ਇੱਕ ਚਿਪਚਿਪੀ ਪਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਰੋਗਾਣੂ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੀ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ
- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਪਲਾਕ ਚਿਪਕਦਾ ਹੈ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲੌਸ ਕਰੋ
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਚੁਣੋ। ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮਿਠਾਈ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ/ਵੇਪ ਨਾ ਕਰੋ, ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪਿਓ ਜਾਂ ਕੈਨੇਬਿਸ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪੇਟ ਵਾਲੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਤੱਤ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਲਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਖੰਗਾਲੋ। ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸਵਾਦ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨਿਯਮਤ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਹਾਈਜੀਨਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਐੱਕਸਰੇ, ਲੋਕਲ ਐਨਸਥੀਸੀਆ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡੈਂਟਲ ਐਕਸਰੇ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਐਨਸਥੀਟਿਕਸ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੀਸੇ ਦਾ ਐਪਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ।ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਉਸਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਦਿਖਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਕੇ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬ੍ਰਸ਼ ਅਤੇ ਫਲੌਸ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਚਮਚਾ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੀਫਾਇਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚੁਣਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਮਿਲੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਹਾਈਜੀਨਿਸਟ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #19 ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਖੋ।